



## 'Vergissmeinnicht' - Neue App und Informationen zum Thema Verhütung und Verhütungsspannen

"Vergissmeinnicht" - Neue App und Informationen zum Thema Verhütung und Verhütungsspannen  
Zum Weltverhütungstag am 26. September  
Gemeinsame Pressemitteilung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände und des pro familia Bundesverbandes  
Regelmäßig die Pille einzunehmen, klingt ganz selbstverständlich - ist aber gar nicht so einfach. Was tun, wenn eine Pillenpanne eingetreten ist? Wie und wo bekomme ich die "Pille danach"? Zu Fragen wie diesen hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände und dem pro familia Bundesverband die App "Vergissmeinnicht" entwickelt und macht anlässlich des morgigen Weltverhütungstages darauf aufmerksam. Die kostenlose und werbefreie App erinnert rechtzeitig und diskret an die nächste Pilleneinnahme und gibt Hinweise, was bei einer Verhütungsspanne getan werden kann.  
Das Vergessen der Pille kann Frauen und Paare in eine schwierige Situation bringen, weil sie sich eventuell um eine Notfallverhütung kümmern müssen. Umso wichtiger ist es, Frauen Unterstützung bei der regelmäßigen Einnahme anzubieten. Die gemeinsam entwickelte App "Vergissmeinnicht" leistet diesen Service nun kostenlos und werbefrei", sagt Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.  
Richtig angewendet schützt die Pille sehr sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft - aber es gibt auch Verhütungsspannen. Laut einer repräsentativen Studie der BZgA (2015) geben 24 Prozent der 14- bis 25-jährigen Mädchen und jungen Frauen an, die "Pille danach" schon einmal eingenommen zu haben. In der überwiegenden Mehrheit nur ein einziges Mal. Zwei Drittel der Betroffenen benennen eine Verhütungsspanne als Grund: Die Einnahme der normalen Verhütungspille wurde vergessen, das Kondom ist gerissen oder verrutscht. Mehr als ein Drittel der befragten Mädchen und jungen Frauen hat schon einmal vergessen, die Pille einzunehmen.  
Bei einer Pillenpanne gibt es die Möglichkeit, die "Pille danach" einzunehmen. "Je früher Notfallverhütungsmittel eingenommen werden, desto zuverlässiger wirken sie", sagt ABDA-Präsident Friedemann Schmidt. "Die Pille danach ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Durch den flächendeckenden Nacht- und Notdienst der Apotheken erhalten Frauen dieses Notfallmedikament schnell, unkompliziert und mit fachlicher Beratung."  
"Vergissmeinnicht" wurde für Android-Geräte entwickelt und kann unter [www.bzga.de/vergissmeinnicht](http://www.bzga.de/vergissmeinnicht) heruntergeladen werden. Die App funktioniert denkbar einfach: Je nachdem, welches Pillenpräparat die Frau einnimmt, kann sie in den Einstellungen zwischen einer 21- oder 28-Pillen-Packung wählen. Dann muss nur noch mittels der Kalenderfunktion der aktuelle Zyklustag eingegeben und die gewünschte Einnahmezeit eingestellt werden. Das "Memo" von "Vergissmeinnicht" erinnert dann täglich zur festgelegten Zeit an die Pille.  
Zu dem neuen Informationsangebot erklärt Prof. Dr. Daphne Hahn, Vorsitzende des pro familia Bundesverbandes: "Viele Mädchen und Frauen haben ständig wechselnde Tagesabläufe, zum Beispiel bei Schichtdienst oder beruflicher Reisetätigkeit. Insbesondere in diesen Fällen kann die Erinnerungs-App hilfreich sein, um Verhütungsfehler durch vergessene Einnahme zu vermeiden und dadurch die Verhütungssicherheit der Pille zu gewährleisten."  
Weitere Informationen und Hinweise zur Pilleneinnahme und zu Verhütungsspannen gibt es im Internet unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de), einem Portal der BZgA. Dort gibt es auch eine interaktive Information dazu, was zu tun ist, wenn die Pille vergessen wurde: [www.familienplanung.de/pille-vergessen](http://www.familienplanung.de/pille-vergessen).  
Das Handywischtuch "Klar sehen" weist auf die neue App "Vergissmeinnicht" hin und enthält einen QR-Code für die Hilfsangebote im Pannenfall einer Verhütung. Es wird auf der Rückseite eines Smartphones angebracht und dient der Reinigung des Touchscreens. Es ist kostenlos unter folgender Adresse zu bestellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221-8992 257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), Internet: [www.bzga.de/vergissmeinnicht](http://www.bzga.de/vergissmeinnicht)  
Weitere Informationen: <http://www.forschung.sexualaufklaerung.de>  
<http://www.familienplanung.de/verhuetungspannen> <http://www.profamilia.de/jugendliche.html>  
Pressekontakt  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
Deutschland  
Telefon: 0221-8992280  
Telefax: 0221-8992201  
Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
URL: <http://www.bzga.de>

### Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[bzga.de](http://bzga.de)  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

### Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[bzga.de](http://bzga.de)  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist seit 1967 zum gesundheitlichen Wohle der Bürgerinnen und Bürger tätig. In dieser Zeit haben sich die Themen der gesundheitlichen Aufklärung erweitert, ihre Methoden geändert, und neue Aufgaben sind hinzugekommen. Gleichzeitig sind auch die Anforderungen an eine erfolgreiche Gesundheitsförderung gestiegen. Diesen Veränderungen haben wir Rechnung getragen und auf der Grundlage unseres Gründungsauftrags aus dem Jahre 1967 eine Neubestimmung vorgenommen. In diesem Sinne räumen wir in Zukunft der Erarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen und von Qualitätssicherungsverfahren noch mehr Raum ein. Durch nationale und internationale Kooperation fördern wir verstärkt ein arbeitsteiliges Vorgehen, denn erst durch die konsequente Nutzung der Stärken vieler Partner können Synergieeffekte entstehen. Mittelfristig streben wir den Aufbau als Clearingstelle an, damit Aktivitäten und Ressourcen auf zentrale Gesundheitsprobleme konzentriert und die Effektivität und Effizienz der gesundheitlichen Aufklärung gestärkt werden. Unsere Aufklärungsmaßnahmen konzentrieren wir auf ausgewählte Teile der Bevölkerung. In der nächsten Zeit ist dies vor allem die Zielgruppe "Kinder und Jugendliche". Unsere Kompetenz sehen wir in der Entwicklung, Umsetzung und wissenschaftlichen Überprüfung von Aufklärungsstrategien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dazu bedarf es auch der Beteiligung zentraler Kooperationspartner. Gleichzeitig wollen wir mehr als bisher Bürgerinnen und Bürger über aktuelle gesundheitliche Themen von bundesweiter Bedeutung informieren. Unverändert wichtig bleibt die langfristige Umsetzung der gesetzlichen und bundespolitischen Aufträge in der Sucht- und Aids-Prävention wie auch in der Sexualaufklärung und Familienplanung.